

健康

インフォメーション

information

保健センター

Tel.555-1111 (市役所代表)

踏み出そう 健康づくりも 一歩から
平成 20 年度健康づくり標語



胃がん・肺がん検診

日時

① 3月2日(月)午前8時〜

② 3月14日(土)午前7時30分〜

会場 保健センター

対象 40歳以上の市民の方

※会社などで受診する機会がある方は、遠慮してください。

定員 ①50人②100人

費用 無料

内容 胃がん・肺がん検診

※喀痰検査は、喫煙者および

血痰のある方に行います。

申込み 2月17日(火)午前8時

30分から、電話または直接

保健センターへ

※一人年1回の受診となります。

出産準備クラス (母親学級)

妊娠・出産・赤ちゃんとの生活について話します。

日時 3月5日(木)・12日(木)・

26日(木) (全3回)

午後1時15分〜4時

会場 保健センター

対象 市内在住の妊娠中の方

持ち物 母子健康手帳・筆記用具

※直接会場へお越しください。

※おおむね妊娠5か月以降の

方向けの内容です。

※保育はありません。お子さん

を連れての参加は、遠慮

してください。

フッ素イオン導入

むし歯になっていない健康

な歯や治療済みの歯にフッ素

イオンをしみ込ませることで、

むし歯になりにくくします。

お子さんのむし歯予防に役

立ててください。

日時 3月7日(土)・9日(月)

〜13日(金)

※午前9時15分〜10時30分に

必ず受付を行ってください。

※3月7日(土)は、小学生が対

象となります。小学生未満

の方も受け付けますが、混

雑が予想されます。ご了承

ください。

会場 保健センター

対象 市内在住で、実施日

現在3歳〜小学校3年生の

お子さん

費用 無料

持ち物 よだれ用のタオル・

洗濯バサミ1個

※事前の申込みは不要です。

必ず保護者同伴で、直接会

場へお越しください。

献血にご協力を!

皆さんのこころ温かいご協

力をお願いします。

日時 3月18日(水)午前10時

〜正午、午後1時15分〜3

時45分

会場 市役所西側駐車場

対象 16〜69歳の方(65歳

以上の方は、60〜64歳に献

血経験のある方)

内容 400ml・200ml

献血

その他

ロビタミン剤、胃薬を服用の

方は、献血できません。

□3日以内に抜歯、歯石除去

などの出血を伴う歯科治療

を受けた方は、献血できま

せん。

※そのほか不明な点は、当日献

血受付で相談してください。

もぐもぐ教室

～離乳食中期・後期教室～

赤ちゃんに合った食べ物の固さ、大きさ、種類の増やし方や進め方、簡単メニューについて楽しく学ぶ教室です。

日時 3月24日(火)午前10時〜11時30分

会場 保健センター

対象 平成20年5〜7月生まれの乳児と保護者

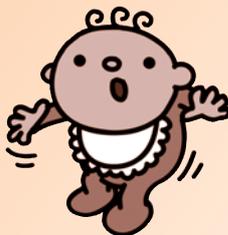
定員 15組(先着順)

※事前の申込みが必要です。

内容 食べ方に合わせた離乳食(講座)／離乳食調理デモンストレーション／試食(親の試食)／育児ワンポイント講座／みんなで話そう「離乳食と育児について」

申込み 2月16日(月)午前8時30分から、電話で保健センターへ

※対象のお子さん以外を連れての参加は、遠慮してください。



■第19回羽村市献血キャンペーン

多くの皆さんの温かいご協力ありがとうございました。

献血者数

200ml献血 28人

400ml献血 89人

合計 117人



「団体のひろば」は、5月から
市民活動・ボランティアセン
ターはむらだより「JOINT ~
助 in 人」で掲載します。

お出かけください

**▼いこいの里「いきいき講座」
講師作品展**

いこいの里で行っているいきい
き講座の講師の皆さんの作品を
展示します。

2月18日(水)~22日(日)午前9時~
午後5時(最終日は午後4時ま
で) / ゆとろぎ展示室 / ☎55
4-6412 田村

**▼生命保険・保障みなおし個別
相談会**

ファイナンシャルプランナーに
よる個別相談会です。気軽に参
加してください。

2月20日(金)午前10時~午後5時
/ 産業福祉センター / 費用 1
000円(1人50分、予約制)
/ 申込み 平日の午前10時~午
後5時に、NPO法人日本FP
普及協議会西多摩支部へ ☎01
20-1196-1172、URL
= <http://fpn.ehoh.net/>

**▼西多摩地域ケア研究会
いまこそホントの介護を始めよ
うセミナー**

高齢者介護の専門家2人による
目からウロコの新しい介護につ
いての講演です。元氣になれま
す!!

4月29日(水)午後0時30分~4時
30分 / ゆとろぎ小ホール / 対象
 介護に興味のある方 / 定員 2
250人(先着順) / 参加費 2
000円 / 講師 三好春樹・
高口光子 / 申込み フアクスで
西多摩地域ケア研究会へ ☎・FAX
588-7252

募集しています

▼親力アップ講座

いつまでも「ママ大好き」と
言われたいー子育てに大切な
5つのポイント

2月17日(火)午前10時~11時30分
/ ゆとろぎ講座室2 / 対象 幼
児~中学生の母親 / 定員 50人
(先着順) / 参加費 無料 / 講師
 下橋八靖子(社)スコレ家庭教
育振興協会 / 主催 (社)スコレ
家庭教育振興協会青梅・羽村地区
実行委員会 / 後援 羽村市教育
委員会 / ※一時保育あり(定員 1
5人(要予約)) / 申込み 大谷
 0428-21-4538

▼草原の会(読書サークル)

司馬遼太郎の著書「街道をゆく」
や小説などの読書を行います。

毎月1回(2月は21日(土)) 午前10
時~正午 / ゆとろぎ / 年額 12
00円 / ☎579-2877 渡辺

**▼シニア・フォークダンスの会
フォークダンス初心者講習会**

世界のフォークダンスを楽しみ
ながら健康づくり!

3月3日(火)・10日(火)午前10時~
正午 / コミュニティセンター3
階ホール / 参加費 1000円
 / ※運動のできる服装で参加し
てください。直接会場へお越し
ください。 / ☎554-218
3 柴田

**▼NPO法人東京多摩いのちの
電話 電話相談員募集**

いのちの電話の趣旨に賛同し、
積極的に支援していただける方
を募集します。前期研修終了後、
中期・後期の研修を経て、相談員
に認定します。

前期研修 4月11日(土)~6月27
日(土)の土曜日(全10回) 午後2
時~4時 / 亜細亜大学(武蔵野
市) / 受講料 2万円 / 募集要
項の請求 住所・氏名を記
入した返信用封筒に90円切手を
添付し、郵送で「NPO法人東京
多摩いのちの電話」事務局募集
要項係へ / 申込み 3月31日(火)

までに、「NPO法人東京多摩い
のちの電話」事務局へ ☎042-
328-4441 〒185-
8691 国分寺郵便局私書箱46号
 ※募集要項は、「東京多摩いのちの
電話」ホームページからダウン
ロードすることもできます。

**▼常磐ジュニアソフトテニスク
ラブ**

常磐ジュニアのモットーは「が
んばる気持ちをわすれずに、楽
しくテニスをしよう!」です。
元気な子集まれ!! 体験参加も大
歓迎です。

毎週土曜日正午~(日曜日は羽
村市ソフトテニス連盟の練習に
参加) / 富士見公園 / 対象 小
学生 / 定員 10人 / 月額 10
00円・入会金 2000円 /
 ☎579-2785 杉本 Juni
 otc1ub2009-softtennis@yah
 oo.co.jp / URL = <http://sitr.ap.teacup.com/tokiwacub/>

**▼羽村市シルバードンスタ
クラブ**

初心者および経験者の方を募集
します。

水曜日(初心者・月4回)、土曜
日(経験者・月4回) 午前9時
30分~11時30分 ※経験者の方も
3か月~1年は水曜日の受講と
なります。 / コミュニティセン
ターほか / 対象 市内在住の55
歳以上70歳未満の方 ※70歳以上

の経験者は要相談。 / 月額 1
000円・入会金 2000円
 / 申込み 5月2日(土)までに、
 小川 ☎554-3039

▼あんぱまんクラブ(親子体操)

親子で一緒に楽しく体操しませ
んか。5月開始です。

毎週水曜日午前9時30分~10時
30分 / スポーツセンター / 月額
 2000円 / 対象 満2歳以
上の未就園児と保護者 / 定員 3
0組(先着順) / 講師 堀江純
子 / 申込み 2月19日(木)から高
橋 ☎090-5219-54
21(午前10時~午後5時)

▼チェリ

バレーボールに興味のある方、
経験の有無にかかわらず楽しく
バレーをしましょう。

毎週火・金曜日午後7時30分~
9時30分 / 羽村第一中学校体育
館 / 対象 高校生以上 / 月額 1
000円 / 持ち物 バレー
 ボールシューズ / ☎579-1
617 八木(午後6時以降)

▼社交ダンス・ステップ

沢田夫妻の指導による中級程度
(少しだけレベルアップ)の楽し
い団体レッスンのサークルです。
毎週木曜日午後7時30分~9時
 / 産業福祉センター / 月額 2
500円・入会金 1000円
 / ☎554-3273 坂井

- ▼オリーブの実(トールペイント)
徐々にレベルアップするので、初心者の方も楽しく作品が作れます。
火曜日(月2回) 午前10時〜正午
／コミュニティセンター／費用
(1回) 800円／☎554
11954小西
- ▼ウルトラBBC(バスケットボール)
体験希望の方は、連絡の上、活動日にお越しください。
毎週水曜日午後3時30分〜6時
／スポーツセンター／対象 小学生4〜6年生(平成21年度)／
月額 1000円・保険料(年額) 600円／講師 田村 香
☎57911604森友(午後7時以降)
- ▼パソコンなかも Excite 初級
(4月・中級(5月・応用(6月)
基本および計算・グラフ・データベース・関数などの機能とその応用を学びます。
毎週金曜日(4・5・6月) 午前10時〜正午・午後1時30分〜3時30分/ゆとろぎ講座室2/対象 1ローマ字入力ができる方/定員 各15人/月額 2000円/※パソコンを持っている方は持参してください。※一時保育あり。/講師 船橋 瑛/後援 羽村市教育委員会/申込み 3月15日(日)までに、往復はが
- きに「希望講座名(初級・中級・応用)・住所・氏名・年齢・性別・一時保育利用の有無」を記入し、並木一夫へ 〒205-1000
1羽村市小作台3-5-8 ☎5511489
※パソコンを持参する場合は、WindowsXP・VISTAなどの種類を記入してください。
- ▼4 Beat
「How are you? I'm fine, thank you.」で止まってしまった人、まずは考えないで口から出る英語の絶対量を増やそう。ノリで覚える英会話です。
毎週水曜日午前9時30分〜10時30分/東会館/対象 英会話初級レベルの方/定員 10人/月額 3500円/持ち物 指定テキスト・絵辞典/講師 望月洋子(ASTEC全国語学教育学会役員) / ☎5541245
8小門(午後7時以降)
- ▼The Merry Mellow
(中高年のキーボードバンド)
元気な中高年の男女が楽しく練習しています。ご一緒しませんか?見学歓迎(特に男性大歓迎)。
第2火曜日午前10時〜正午・第2水曜日午後7時30分〜9時・第4日曜日午前10時〜正午/ゆとろぎ/月額 1000円/☎55413443平田

5月から「団体のひろば」は、 市民活動・ボランティアセンターはむら だより「JOINT〜助 in 人」で掲載します

広報はむら毎月15日号に掲載している「団体のひろば」は、5月から市民活動・ボランティアセンターはむらが発行している「JOINT〜助 in 人」(毎月15日発行・新聞折込)へ掲載することとなりました。

広報はむらへの掲載は、広報はむら4月15日号までとなるため、掲載原稿や問合せなどの受付を、下記のとおり変更します。ご了承ください。

■ 広報はむら4月15日号掲載分まで…市役所広報広聴課広報係

※原稿の締切りは、3月13日(金)となります。先着順です。

※3月13日(金)以降は、すべて市民活動・ボランティアセンターはむらでの受付となります。

※掲載を希望する団体が多く、広報はむら4月15日号に掲載できない団体は、JOINT〜助 in 人5月15日号の掲載となる場合があります。

■ JOINT〜助 in 人5月15日号から…市民活動・ボランティアセンターはむら (コミュニティセンター2階)

※5月15日号掲載分の原稿締切りは、4月15日(水)となります。

掲載する内容などは、広報はむらと変わりはありませんが、今後「JOINT〜助 in 人」に掲載する団体は、団体登録をしていただく必要があります。詳しくは、市民活動・ボランティアセンターはむらへ問い合わせてください。

問合せ 広報広聴課広報係/市民活動・ボランティアセンターはむら ☎578-5252 (火〜土曜日：午前9時〜午後7時、日曜日：午前9時〜午後5時)